



movedo verbindet

Yoga, Qi Gong, Pilates, Rückentraining, Meridiandehnung zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept!

movedo trainiert

Mobilisation, Stabilisation, Kraft, Dehnung und Entspannung für einen gesunden Rücken und einen ruhigen Geist!

movedo hat 3 Schwierigkeitsstufen

Leicht - Mittel - Schwer, so dass jede(r) mitmachen kann!

movedo benutzt eine eigene Musik

die ausschließlich für dieses Training entwickelt wurde und die Bewegungen wunderbar begleitet!

**fünf
bewegungs-
ideen
ein
bewegungs-
konzept**

RückenFit – Der Workshop

unter der Kursleitung von Physiotherapeutin Daniela Lehmann

**Sonntag, den 17.03. 11:00 - 13:30 Uhr und/oder
Sonntag, den 28. April 11:00 – 13:30 Uhr**

**Studio TIME OUT für Yoga, Ayurveda und Shakti
Dance, in Geislitz, Blumenau 10**

Ein Rücken-Konzept der Akademie „bewegungsart“ zum Kennenlernen, das Körperbewusstsein zu schulen, zu Vertiefen und vielleicht zum Einstieg in laufende Kurse in Langenselbold und in Geislitz

Einzel-WS: 28.- €

Doppel-WS: 50.- €

(Mindestteilnehmerzahl pro Kurs 6 Personen, Einstieg in laufende Kurse nach Absprache möglich)

<http://www.bewegungsart.de/home/movedo---der-film.html?referrerId=1>

Fragen und verbindliche Anmeldungen bitte bis spätestens 03.03 bzw. bzw. 14. 04. 2019 bei

Daniela Lehmann

mail: **daniela.dilara@gmx.de**

Telefon: 06051/470311

oder: Uta Posthum, Telefon: 06051/8858136 **<http://www.ayurveda-timeout.de>**